



AKTIVITETSPLAN EIKER O-LAG 2019



Tirsdagstreninger: Oppmøte 18.00 på klubbhuset dersom ikke annet er annonsert.

Treningsløp/torsdagstreninger: Oppmøte på annonsert sted

Konkurranser: Planen inneholder kun et utvalg av mulige o-løp; fullstendig oversikt ligger på [Eventor](#). Hver enkelt utøver er selv ansvarlig for påmelding til løp, med unntak av stafetter hvor aktivutvalget står for uttak og påmelding.

Samlinger/felles overnatting: Hver enkelt melder seg på via klubbaktiviteter i Eventor

[Treningsløp Eiker O-lag](#)

[Samlinger/arrangementer i regi av BuOK](#)

[Påmelding klubbaktiviteter i Eventor](#)

Følg både Eiker O-lag og Buskerud O-krets på Facebook for viktig info om arrangementer og påmeldingsfrister.

Når	Arrangement	Hvor	Ansvarlig	Påmeldingsfrist
Ti. 03.09	Kveldssamling/løpstest ≥13 år	Drammen	BuOK	
Ti. 03.09	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	
06.-08.09	Veteranmesterskap/ Ringeriksløpene (PWT)	Ringerike	Individuell påmelding	
Lø. 07.09	Sprintløp med PWT-cup	Kongsberg	Individuell påmelding	02.09
Ti. 10.09	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
11.-15.09	NM-uke	Tønsberg	Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag	01.09
Sø.15.09	Ungdomsløp og PWT-cup	Konnerud	Individuell påmelding	08.09
Ma.16.09	Skumringskampen løp 1	Asker	Individuell påmelding	
Ti. 17.09	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
20.-22.09	NC jr+sr/O-Idol/NM knockoutsprint NM jr. stafett	Nord-Trøndelag, Verdal	Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag. Påmelding felles overnatting via "klubbaktiviteter"	
Ti. 24.09	Sturlanatta	Drammen	Individuell påmelding	
Lø. 28.09	Over Skauen	Eiker O-lag	Individuell påmelding	
Lø. 28.09	Porsgrunn City Race	Porsgrunn	Individuell påmelding	
Høstferie uke 40				
Ma07.10	Skumringskampen løp 3	Røyken	Individuell påmelding	

Oppdatert 01.09.19 AMP

Ti. 08.10	Nattløp	Skihytta Brunnes	Modum	
Fr. 11.10	Eikernatta	Gruveåsen	Individuell påmelding	
Lø. 12.10	Solbergfjells værste	Årbogen p-plass	Individuell påmelding	
Ma.14.10	Skumringskampen løp 4	Asker	Individuell påmelding	
Ti. 15.10	Nattløp	Furumo	Modum	
To. 17.10	NM natt	Østmarka	Individuell påmelding	08.10
Lø. 19.10	Blodslitet	Fredrikstad	Individuell påmelding	08.10
Ma.21.10	Skumringskampen finale	Røyken	Individuell påmelding	
Ti. 22.10	O-teknisk trening (natt)	Klubbhuset Ormåsen	Malin & Øystein	
Lø. 26.10	Treningsløp	Skotselv skole		
Lø. 26.10	Nattløp "VM-natt"	Vikersund Klubbhus	Påmelding til Modum, info kommer	
Ti. 29.10	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen		-
Lø. 02.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
Sø. 03.11	Frostsprinten	Røyken	Individuell påmelding	
Ti. 05.11	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen		-
To. 07.11	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
Lø. 09.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
08.-10.11	Avslutningstur 13-16 år	Borås, Sverige	BuOK. Påmelding via klubbaktiviteter i Eventor. Individuell påmelding til løpene	
Ti. 12.11	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
To. 14.11	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
Lø. 16.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 19.11	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
To. 21.11	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
Ti. 26.11	Basistrening/Aktivavslut.	Klubbhuset Ormåsen		-
To. 28.11	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
To. 05.12	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
To. 12.12	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
Ti. 19.12	Basistrening utholdenhet	Klubbhuset Ormåsen	Felles med andre klubber	
Ti. 24.12	Juleintervaller	Shell Mjøndalen, 09.00	Lone/Anne Marthe	-
Juleferie				

Kick-off sesongen 2020: Søndag 05.01.20

Vintertreninger:

Tirsdager fra uke 2-14 (minus uke 9): Styrke med Heidi Myklemyr i gymsalen Ormåsen 18.30-19.30

Torsdager fra uke 2-?: Utholdenhetstrening felles med andre klubber i kretsen 18.00-19.00

Endringer kan skje - følg med på Facebook!